

## ЛАПТА КАК СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ

**Е.В. Готовцев, И.В. Машошина**

Воронежский государственный архитектурно-строительный  
университет, Воронеж, Россия, [EVGotovtsev@mail.ru](mailto:EVGotovtsev@mail.ru)

Более тысячи лет живет эта игра в народе. Лапту на Руси всегда пользовалась особой популярностью. Еще во времена Петра I лапта была любимейшей молодецкой забавой. Она служила самобытным средством подготовки служивых людей к ратным подвигам, мирян к повседневному труду. В годы гражданской войны в лапту с удовольствием играли красноармейцы, чтобы поддержать боевую форму. В нее играли все – и взрослые, и дети.

О значении лапты очень метко сказал писатель А.И. Куприн: «Эта народная игра – одна из самых интересных и полезных игр. В лапте нужны находчивость, глубокое дыхание, верность своей команде, внимательность, изворотливость, быстрый бег, меткий глаз, твердость удара рук и вечная уверенность в том, что тебя не победят». Унитарные правила этой увлекательной игры представлены толкованием слова «лапта» в словаре Даля: «Лапта ж. лопасть; плосковатая вещь, к одному концу пошире; палка, веселко, которым бьют мяч, и самая игра эта: игроки, при двух матках, делятся на две половины; одна в городе, другая в поле: в первом, один подает мяч, гилит, другой бьет лаптою; в поле ловят его с лету, и тогда город продан; если нет, то ударивший бежит назад и вперед, до черты поля, и его чкают, пятнают, саят мячом; если почкают, попадут, то город взят, и горожане идут в поле». В лапте результат определяется количеством удачно проведенных перебежек, за которые команде начисляются очки. Каждая команда старается играть как можно дольше в нападении, ведь только игра в нападении позволяет сделать результативную перебежку. В защите же можно набирать очки только за пойманные с лёта мячи – «свечи».

Чем же интересна русская лапта, что привлекает в ней специалистов и любителей? Лапта – полезная и увлекательная игра, в которой не нужен дорогостоящий инвентарь, особая спортивная форма и принадлежности, специальное оборудование и аппаратное оснащение площадок. Игра практически доступна всем, так как основывается на естественных двигательных действиях. Основу игры в лапту составляют бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровое мышление. Перебежки в лапте аналогичны переменно-интервальному бегу на средние дистанции. Играя в лапту, юноши выполняют значительно больший объем работы, чем при обычном беге. Причем перебежки выполняются подростками в соответствии со своими индивидуальными физическими возможностями (по скорости и расстоянию). Кроме того, надо полагать, что русская лапта должна повышать анаэробные возможности человека, от которых зависят качества, необходимые для его выживания в экстремальных ситуациях. Упражнения, используемые при обучении лапте, позволяют выполнять большее количество бросков, ловли и подбора мяча с площадки. Все это развивает координационные способности, чувство мяча. При этом в игровых условиях метание приобретает более значительную эмоциональную окраску в сравнении с обычным программным метанием, что очень важно для детей. Лапта уподоблена шахматам, она предусматривает разнообразные тактические варианты.

Использование русской лапты как средства физического воспитания, несомненно, будет способствовать привитию здорового стиля и образа жизни, формированию жизненно важных двигательных умений и навыков, развитию основных физических качеств и повышению функциональных возможностей всех систем организма занимающихся, воспитанию личностных качеств и позитивных черт характера, удовлетворению потребности в общении со своими сверстниками [1, 2-3, 4-6]. Игра на свежем воздухе, особенно в весенне-осенние периоды, без сомнения, должна последовательно повышать устойчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, а также вредным влияниям неблагоприятной внешней среды. Исключительная ценность этой игры как средства физического воспитания состоит в том, что начинать заниматься ею можно с младшего школьного возраста и продолжать эти занятия в течение многих лет жизни. Рост популярности и проявление активного интереса к этой игре со стороны школьников, учащихся и студентов диктуют необходимость ее включения в программы по физической культуре средних и высших учебных заведений и утверждения представительства русской лапты в Спартакиадах учащейся молодежи и Универсиадах студенчества. Многими учителями физической культуры рекомендуется использовать эту народную игру на уроках физической культуры в сельской школе.

Русская лапта может нести как чисто оздоровительный, так и спортивный характер, предусматривая спортивное совершенствование молодежи [7-9]. Если кто-то скажет, что русская лапта –

всего лишь возрожденная традиция, милая национальная забава, то глубоко ошибается. Сегодня лапта – это большая игра. Сумасшедшие эмоции и непримиримое соперничество. Даже стороннему наблюдателю, не слишком увлеченному спортом и впервые узнавшему о лапте, игра не покажется скучной, потому что в ней достаточно непредсказуемости, чтобы быть захватывающим состязанием. Русская лапта – «горючая смесь» легкой атлетики и спортивных игр, «заправленная» соусом азарта, интереса, интриги. Эта игра полна внутреннего напряжения, ее исход нельзя предугадать. Один удачный удар бьющего игрока или одна ошибка обороняющегося спортсмена могут в корне изменить ситуацию на поле.

Русская лапта является популярным видом спорта, которым с интересом занимаются, развивая и совершенствуя свои физические способности, тысячи юношей и девушек. Лапта, как динамичная спортивная игра, характеризуется высокими соревновательными и зрелищными началами, и потому с достоинством принята во многих странах мира. Отметим, что лапта – не только русская игра. У разных народов мира есть много родственных игр. Они имеют свои правила и называются по-разному: у англичан – крикет, у американцев – бейсбол, софтбол, у кубинцев – пелота, у румын – ойна, у финнов – песа палло, у немцев – шлагбал. Да и почитаемый американский бейсбол произошел от нашей старинной игры, взял от русской лапты все самое лучшее. Эта версия имеет полное право на существование. Есть много общего: бита, мяч, терминология. Сами спортсмены считают, что лапта вполне может конкурировать с собственным детищем, ведь ее правила намного шире, а сама игра выглядит куда динамичнее. Хотя бейсбол все-таки шоу. А наша игра – праздник молодости, азарта и удачи. По зрелищности, игровому напряжению, физической нагрузке, а тем более по своему воспитательному воздействию на участников наши национальные игры несколько не уступают олимпийским и, что важно, с большим интересом воспринимаются представителями других стран. Надо только научиться беречь свою физическую культуру.

Какой из других видов физкультурно-спортивных движений, если не русская лапта, должен стать подлинно массовым, охватывать широкие слои населения, дать возможность всем участникам спортивно-оздоровительных мероприятий реализовать свое право на всестороннее развитие, свободное взаимодействие участников физкультурно-спортивной деятельности, конкурентное соперничество, активное включение в коллективные отношения с целевой устремленностью на сотрудничество, социализацию, объединение, совместное решение групповых задач? Именно поэтому русская лапта должна стать «спортом для всех», быть доступной каждому желающему вести здоровый образ жизни [10].

#### Литература:

1. Бесполов, Д. В. Что это за прелесть – русская лапта [Текст] // Физ. культура в школе. – 1994. – № 4. – С. 51-55.
2. Валиахметов, Р. М. Русская лапта в школе [Текст] : учеб.-метод. пособие / Р. М. Валиахметов, Л. Г. Гусев, А. Ю. Костарев. – Уфа, 2000. – 94 с.
3. Валиахметов, Р. М. Играйте в русскую лапту [Текст] : практ. материал для преподавателей физ. культуры по обучению детей 4-5 классов народной игре – лапта / Р. М. Валиахметов ; рец. Э. Н. Хисамов и др. – Уфа, 2003. – 35 с.
4. Германов, Г. Н. Русская лапта в основе построения вариативной части учебной программы по физической культуре учащихся 10-11-х классов [Текст] / Г. Н. Германов, Е. В. Готовцев, И. В. Машошина // Культура физическая и здоровье. – 2008. – № 4(18). – С. 24-31.
5. Германов, Г. Н. Классификация двигательных заданий материала «русская лапта» программы по физической культуре школьников 5-6-х классов [Текст] / Г. Н. Германов, Е. В. Готовцев, И. В. Машошина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 10(56). – С. 22-27.
6. Германов Г.Н. Технология программирования индивидуальной физической активности учащихся V-XI классов на уроках физической культуры с элементами русской лапты // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 3(28). – С. 38-44.
7. Готовцев, Е. В. Содержание и направленность тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в русскую лапту 16-18 лет на этапе спортивного совершенствования [Текст] : автореф. Дис. ... канд. пед. Наук : 13.00.04 / Готовцев Евгений Владимирович. – М., 2003. – 23 с.
8. Готовцев, Е. В. Планирование в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту [Текст] : метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. – Воронеж, 2006. – 116 с.
9. Готовцев, Е. В. Педагогический контроль в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту [Текст] : метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. – Воронеж, 2006. – 131 с.
10. Машошина И. В. Народная игра лапта как средство рекреативного физического воспитания школьников // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 2(27). – С. 12-15.